

# Kleine Nahrungsmittelkunde für die Betagten : was Sie grundsätzlich wissen müssen

Autor(en): **Buck, David**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue  
suisse des établissements hospitaliers**

Band (Jahr): **44 (1973)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-806819>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Kleine Nahrungsmittelkunde für die Betagten

## Was Sie grundsätzlich wissen müssen.

Es kommt nicht von ungefähr, dass heute für den arbeitenden Menschen bezüglich seiner Gesundheit verbindliche Verträge und Gesetze geschaffen werden. Damit meine ich z. B. Arbeits- und Freizeit, Arbeitsplatz, Unterkunft und Verpflegung.

Für den alten Menschen gibt es kein Gesetz. Um so wichtiger ist es, dass er persönlich über das «Naturgesetz» und die Funktionen seines Körpers etwas weiss. Die Lebensart des arbeitenden Menschen ist vielfach durch das Gesetz gegeben, während diejenige des alternden Menschen weitgehend von ihm persönlich abhängt.

### Was heisst Ernährung?

Die Ernährung ist die Zufuhr von Aufbaustoffen für die Erhaltung des Organismus sowie der geistigen und körperlichen Funktionen. Ist die Ernährung falsch, so ist die Folge: Abbau und Zerfall der Organe.

### Die Verdauung.

Mund: Die Verdauung beginnt bekanntlich im Munde, wo sie durch das Kauen vorbereitet wird. Dies setzt aber gute Zähne voraus, welche bei alten Leuten jedoch oftmals nicht mehr vorhanden sind.

---

Materials zu erhöhen und zu verhindern, dass die Stoffe fasern und fusseln. Der Anwendungsbereich ist dadurch ins Unbegrenzte gestiegen. Neben dem herkömmlichen Sortiment der hygienischen Bedarfsartikel für den täglichen Gebrauch, wie Hand- und Gesichtstücher, Taschentücher, Servietten, Windeln u. a. m., werden Vliesstoffe als Putztücher, Unterlagen und Abdecktücher, Bett- und Tischwäsche und Operationskleider gebraucht. Die im Trockenverfahren hergestellten Vliesartikel können im Autoklaven steril gemacht werden. Obwohl alle Artikel in ihrer einfachen, praktischen Anwendung verblüffen, stellte sich bis anhin die preisliche Frage, die es für jeden Betreib vorerst zu berechnen gilt, wobei Wasch- oder eventuelle Waschleasingkosten, Zeitaufwand und Personaleinsatz den Einwegproduktenpreisen gegenüberzustellen sind. Weiter Probleme stellen sich auch mit dem Anfall an Abfällen. Ein Vorteil der Vliesstoffe ist sein kleines Volumen, was sich beim Sterilisieren günstig auswirkt.

Im Sektor Tisch- und Küchenwäsche steht eine beträchtliche Auswahl an Vliesprodukten zur Verfügung. Tischtücher, Sets und Servietten, von denen der grösste Teil bis zu 10 mal in der Waschmaschine gewaschen werden kann. Bekannt sind die Tela-Produkte aus Balsthal und Niederpipp, diejenigen der Firma Loring AG, Mettmensstetten, die Elfi-Produkte der Firma Hakle, Horgen, und nicht zuletzt das Sortiment der Flawa AG und der Schaffhauser Watte AG. Die Einweggeschirre sind qualitativ stark verbessert worden. Durch eine Kunststoffbeschichtung können auch warme Speisen darin aufbewahrt und serviert werden.

A. Z.

**Falsch** ist die Verabreichung breiiger Kost, denn sie ist auf die Dauer zu leicht und enthält zu wenig Nährstoffe. Folgen: Nervöse Störungen, Schwäche, Schwindel, Verstopfung, Appetitlosigkeit. Mangel an Speichel ist bedingt durch das Nachlassen des Geruch- und Geschmacksinns.

**Richtig** ist der Genuss von Kartoffeln, Gemüse, Fleisch und Fisch, zerkleinert mit Mixer oder Rohkostmaschine.

**Magen:** Es fehlt oft an genügend Salzsäure und an Enzymen.

Hilfen: Kaffee, Tee, Honig und Bouillon sind Säurelockerer.

Im Falle eines Säureüberschusses sind diese selbstverständlich zu vermeiden. Gegen Appetitlosigkeit hilft abwechslungsreiche Kost, die vernünftig gewürzt ist.

Leber: Chemisches Laboratorium. Eine ihrer wichtigsten Aufgaben ist die Absonderung der für die Fettverdauung unerlässliche Galle.

Hinweis: Pfefferminztee und Rettich sind Gallenlockerer.

Bauchspeicheldrüse: Ihr Gewicht reduziert sich im Alter. Dadurch geht die Produktion von Enzymen zur Spaltung von Eiweiss, Fett und Kohlenhydraten zurück, ebenso die Bildung des Insulins.

Hilfe: Im allgemeinen eiweiss- und vitaminreiche Nahrung sowie schmackhafte Kost. Durch das Nachlassen der Funktion der Bauchspeicheldrüse im Alter kann also ein Insulinmangel eintreten, weshalb der Konsum grösserer Zuckermengen auf einmal nicht gut bekommt.

**Zu meiden sind** alle tierischen Fette und Oele, Rahm, Vollfettkäse, fette Fleischsorten von Masttieren, wie Schweine und Schafe, stark gebratenes Fleisch, Fleischkonserven, fettes Geflügel, wie Gans und Ente, Geräuchertes, Schinken, Majonnaise, fette Fischarten, Fischkonserven, Oelsardinen, Hering, Lachs usw., frisches Brot, Backwaren und Süssigkeiten.

**Erlaubt** unter anderem mageres Rind, Kalb, Hammel, evtl. mageres Schweinefleisch, mageres Geflügel, Wild, Kaninchen, Roastbeef, kalter Braten, Hackfleisch. Dorsch, Forellen, Hecht, Seesunge usw. Gekochte Eier, jedoch höchstens 1—2 pro Woche. Vollkorn-, Roggen-, Knäcke- und Toastbrot, Zwieback. Viel Obst und Gemüse, roh und gekocht.

Die richtige Altersernährung spielt also eine sehr grosse Rolle.

Tageskost: 80 g Eiweiss, 75 g Fett, 300 g Kohlenhydrate = 2250 Kalorien.

Diese eher hohe Kalorienzahl setzt sich aus den folgenden Nahrungsmitteln zusammen:  $\frac{1}{2}$  l Milch, 70 g Magerquark, 160 g Fleisch, 40 g Fett (bestehend aus Butter, Margarine, Oel, Kochfett, Rahm, Speck. **Diese Menge sollte nicht überschritten werden**). 250 g Brot (100 g Brot = 2 Scheiben), 30 g Mehl zum Binden von Flüssigkeiten, als Suppen und Pudding, 30 g Zucker (z. B. 15 g Konfi = 10 g Zucker), 250 g Kartoffeln = 50 g Teigwaren oder Reis, 250 g Frischgemüse, 200 g Frischobst.

David Buck